

Glück ist nicht nur Glückssache

Ratgeber Der Seeländer Coach und Theologe Stefan Gerber ermuntert mit «Glück finden hier und jetzt» dazu, aus dem Hamsterrad herauszuhüpfen. Das Schöne sei, dass man lernen könne, glücklich zu sein.

Interview: Marcel Friedli

Stefan Gerber, die Frage nach dem Glück ist ein Dauerbrenner. Was unterscheidet in Ihren Augen Ihr Buch von anderen Glücks-Ratgebern?

Stefan Gerber: Es ist als Dialog geschrieben: Ich gebe Anstösse zum Nachdenken und praktische Tipps, so dass man es gleich anwenden und ausprobieren kann.

Wird das gemacht?

Ja. Auch wenn Nachdenken Arbeit bedeutet. Aber das Schöne ist: Man kann lernen, glücklich zu sein, man kann sein Glück gestalten.

Sind Arbeit und Freizeit im Gleichgewicht, ist das schon mal der Anfang ins Glück?

Ja. Das Leben besteht jedoch aus mehr als dem ständigen Seilziehen zwischen Arbeit und Freizeit. Es geht um einen ganzheitlichen Blick auf unseren Dasein. Das zeige ich sinnbildlich am Windrad: Eine sinnerfüllte Tätigkeit ist eines der drei Rotorenblätter; weitere sind ein erfülltes Liebes- und Familienleben sowie ein reiches Sozialleben. Und damit ein Windrad gut dreht, braucht es eine starke Nabe, im übertragenen Sinne ein starkes Selbst: sich selber Sorge tragen.

Sie werden im Buch zum Mathematiker und fassen Glück in eine Formel – lässt sich berechnen, wie glücklich man ist?

Nein, natürlich nicht. Tatsächlich war ich zuerst skeptisch, als ich bei der Positiven Psychologie von dieser Glücksformel las. Sie geht davon aus, dass das Glück zwar zur Hälfte in den Genen und zu zehn Prozent in den Lebensumständen liegt – aber zu vierzig Prozent, also fast zur Hälfte, vom eigenen Gestaltungswillen abhängt: wie wir denken und wie wir uns verhalten. Und nur ein Zehntel ist von den Lebensumständen abhängig. Paradoxerweise investieren viele Menschen ihre Energie genau in dieses



Windrad statt Hamsterrad, fordert Coach Stefan Gerber: Das Glück finde, wer den drei «Rotoren» Beachtung schenke: sinnerfüllte Tätigkeit ausübe, ein erfülltes Liebes- und Familienleben und ein reiches Sozialleben habe. *zvg/Carlos Muntz*

«Nur ein Zehntel hängt ab von den Umständen.»

Stefan Gerber zur Glücksformel

Die Tipps zum Alltags-Glück

- **Sein Glück gestalten:** Den Moment geniessen, Originalität leben, Stärken einbringen, vergeben, Tagebuch schreiben
- **Über sich selber nachdenken:** Was gibt, was raubt mir Energie? Welche Stärken und Möglichkeiten habe ich, lebe ich sie aus? Wie sieht es aus mit Schlaf, Bewegung und Ernährung?
- **Negative Gedanken entlarven:** Einen negativen Gedanken erkennen. Mit dem Gedanken streiten, ihn als Irrtum entlarven und seine Hintergründe aufdecken. Anderen einen Dankesbrief schreiben: den Eltern, der Partnerin oder dem Partner, Freunden.
- **Die Liebesbeziehung pflegen:** Zeit mit dem Partner verbringen und sich über dessen Stärken freuen, sich gegenseitig austauschen, Wertschätzung ausdrücken
- **Sich nicht mit anderen vergleichen:** Es gibt immer andere, die mehr haben und/oder können als wir. Sich freuen über das, was man kann und hat.
- **Andere loben und ermutigen:** Damit andere beglücken – und sich selber. *mf*

Quelle: Stefan Gerber, «Glück finden hier und jetzt», Fr. 21.90.

Zehntel: Sie wollen mehr verdienen, eine bessere Wohnung, luxuriöse Ferien. Aber dadurch werden sie nicht glücklicher.

Nichts Neues.

Genau. Das sagt einem der gesunde Menschenverstand, wenn man mal innehält und nachzudenken beginnt. Es ist ganz einfach – aber vielleicht gerade darum eine Herausforderung, es umzusetzen.

Umsetzen heisst, sein Glück gestalten, zum Beispiel mit dem bewussten Umgang von Gedanken und Gefühlen. Wie setzt man das um?

Es beginnt damit, dass man innehält und über sich selber nachdenkt, die eigenen Gefühle wahrnimmt und die Muster erkennt, die hinter dem eigenen Verhalten liegen – die Nabe des Windrads, von dem ich gesprochen habe. Dann erkennt man, wie sinnvoll es ist, nicht immer sofort und wie ein Getriebener zu reagieren, wenn man kritisiert oder verletzt wird, sondern die Gefühle setzen zu lassen und aus einer gewissen Distanz heraus zu handeln. So verändert sich das Verhalten – und das macht nicht nur einen selber, sondern auch die Menschen ringsum glücklicher.

Sie fordern Ihre Leserschaft auf, das Hamsterrad durch das Windrad zu ersetzen. Wind steht für göttliche Energie. Ist Ihr Buch ausschliesslich für religiöse, spirituelle Menschen?

Mit meiner Arbeit gerate ich oft zwischen Stuhl und Bank: Menschen, die gleich das Weite suchen, wenn von Gott die Rede ist, sind meine Botschaften zu spirituell. Und für die Religiösen sind sie zu wenig fromm. Ich versuche, es allen schmackhaft zu machen, sehe mich als Brückenbauer zwischen diesen zwei Haltungen. Natürlich: Ich bin Theologe und sehe die Welt durch diese Brille. Um die Frage zu beantworten: Letztlich geht es um

Sinnhaftigkeit im Sein und Tun. Sie geht alle Menschen an – unabhängig von ihrer Weltanschauung.

Als wichtigen Faktor erwähnen Sie Dankbarkeit. Muss man bescheiden und demütig sein?

Bescheiden muss man nicht sein, denn man kann auch für grosse Dinge dankbar sein. Ein bisschen Demut hingegen braucht es schon: annehmen, dass man nicht alles selber machen kann. Ob man sich dabei auf göttliche Energie beruft oder auf Menschen, die einem aus der Klemme helfen, ist Ansichtssache. So oder so ist Dankbarkeit der Königsweg ins Glück. So kann man sich jeden Abend drei Dinge überlegen, für die man dankbar ist. Das verändert den Fokus – dadurch geschieht etwas im Herzen und die Art der Gedanken verändert sich.

Die Lesung zum Glücks-Tag

• **Morgen ist der Tag des Glücks:** Morgen ist nicht nur Palmsonntag – sondern auch der internationale Tag des Glücks. Mit diesem Tag soll bewusst gemacht werden, dass letztlich alle Menschen auf der ganzen Welt nach Glück und Wohlbefinden streben. Die Vereinten Nationen UNO haben den Glücks-Tag vor vier Jahren eingeführt.

• **Zur Person:** Der 40-jährige Stefan Gerber ist ursprünglich Bankkaufmann. Als freischaffender Theologe und Coach hält er Lesungen sowie Seminare zum Thema Glück und Dankbarkeit. Er lebt in Studen, ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

• **Morgen in Studen** Lesung zum Glück: Am Palmsonntag findet mit Gerber und Musiker Michael Tschannen eine Glückslesung statt, dies um 19 Uhr im Begegnungszentrum H2 in Studen, Eintritt 12 Franken. Platzreservierung unter gerber@motivationstraining.ch, 032 372 72 49. *mf*